

Retrouvez des jambes légères

Publié le 23/07/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les veines des jambes doivent faire remonter 5 litres de sang de nos pieds jusqu'au cœur : c'est le retour veineux. Le retour veineux est régulé par les valvules veineuses qui favorisent le retour du sang vers le cœur tout en limitant la pression de pesanteur. Ces clapets « anti-reflux », situés tous les 4 à 5 cm, empêchent le sang de redescendre vers les pieds.

Lorsque les veines perdent de leur élasticité et de leur tonus, elles se dilatent et les valvules ne remplissent plus pleinement leur rôle provoquant une stagnation du sang dans les jambes. Une pression se crée alors au niveau de la paroi des veines pouvant entraîner l'apparition de gênes circulatoires telles qu'une sensation de jambes lourdes et de gonflements.

Les principaux facteurs favorisants...

Les jambes lourdes concernent 30 à 40% de la population adulte dans les pays développés. Ce problème a toujours été considéré comme principalement féminin mais des données récentes montrent que l'écart n'est pas aussi grand qu'il paraissait l'être il y a quelques décennies¹.

Les femmes sont malgré tout plus sujettes aux problèmes de circulation de par leurs hormones et la grossesse. En effet, un trop plein d'hormones perturbe la circulation retour en provoquant gonflements et rétention d'eau. Mais d'autres facteurs peuvent provoquer une sensation de jambes lourdes. Parmi eux :

- **L'hérédité** : Si l'un de vos parents présente des marques visibles et inesthétiques, signes d'un mauvais retour veineux, vous avez 45% de risque d'en avoir. Si vos deux parents en ont, ce chiffre passe à 90% !
- **L'âge** : Près de 65% des plus de 60 ans sont concernés par les gênes circulatoires.
- **Le travail** : 40% des salariées se plaignent de désagréments au niveau des jambes. Pour certaines professions, ce chiffre peut aller jusqu'à 80% !

Certains gestes simples quotidiens peuvent limiter les désagréments liés aux jambes lourdes

Passez vos jambes sous l'eau froide et évitez les bains chauds. En effet, à de fortes chaleurs, les veines des jambes ont tendance à se dilater. A contrario, le froid active la circulation en resserrant les vaisseaux et diminue les gênes et la sensation de jambes lourdes.

- En cas de fortes chaleurs, vous pouvez également envelopper vos jambes dans des serviettes imbibées d'eau froide.
- Évitez de croiser les jambes car cette position ne favorise pas la circulation sanguine.
- N'hésitez pas à surélever vos jambes dès que vous le pouvez, notamment pour dormir.
- Portez des chaussettes ou des bas de contention.
- Évitez les vêtements trop serrés (pantalon très ajusté,...) ou les chaussures inadaptées (talons hauts).
- Pratiquez une activité physique régulière (marche, vélo, natation).
- Massez vos jambes, du bas vers le haut. Cela permettra de relancer votre circulation. L'application d'un gel adapté pour la circulation sanguine permet de délasser les jambes lourdes et fatiguées et procure un effet de fraîcheur.

La nature, une source exceptionnelle de solutions santé

En plus de ces quelques réflexes, certaines plantes ont de véritables bienfaits sur la circulation veineuse.

Parmi celles-ci, le **gotu kola** et la **vigne rouge** aident à maintenir la circulation veineuse. Le gotu kola favorise également la sensation de jambes légères en soutenant la circulation sanguine périphérique. Le **marron d'Inde** et le **petit houx** contribuent à diminuer la sensation de jambes lourdes et sont également utilisés pour favoriser la bonne circulation du sang dans les capillaires et microvaisseaux. Enfin, les **OPC de pépins de raisin**, ont une action bénéfique sur le système circulatoire.

Découvrez notre [gamme de compléments alimentaires](#) qui agissent sur les problèmes de circulations sanguine.

Enfin, n'hésitez pas à consulter votre médecin même si vos désagréments paraissent légers. Il sera le mieux placé pour prendre en charge votre problème.

Faire du sport pour soulager les jambes lourdes, oui mais lesquels ?

La pratique d'une activité sportive est bénéfique pour favoriser la circulation sanguine. La contraction des muscles des mollets favorise la remontée du sang vers le cœur en réalisant une pression sur les parois veineuses, de telle sorte que le retour veineux soit facilité.

Pour soulager les jambes lourdes, certains sports sont donc à privilégier comme la marche. Plus la fréquence et le rythme de marche seront élevés, plus vous en ressentirez les effets bénéfiques !

La natation, l'aquagym ou l'aquabike sont également des alliés de choix. Les mouvements de jambes et la pression exercée par l'eau sur les veines sont particulièrement efficaces. De plus, la température de l'eau, inférieure à celle du corps, exerce un effet tonifiant.

Le vélo, sur route ou sur un vélo d'appartement, permet de solliciter les membres inférieurs et de stimuler, à chaque appui sur la pédale, la circulation retour du sang dans les veines.

Certains sports sont, quant à eux, déconseillés et particulièrement ceux avec des sauts ou des efforts plus agressifs comme le rugby, le football, la boxe, ou bien des activités sportives comme le tennis, badminton qui sont sources de piétinements. De manière générale, les veines superficielles des jambes n'aiment pas les efforts musculaires intenses et brefs.

Pour soulager durablement les jambes lourdes, pensez également à adopter les bons réflexes au quotidien et vous accompagner des vertus de certaines plantes !



Veinocalm
93% of 100
(282)

VEINOCALM associe de façon synergique des extraits de plantes aux rôles multiples et bénéfiques sur la circulation sanguine

[Je découvre](#)

¹F.A. ALLAERT(2007). PHLEBOLOGIE, 60, N°3, 232-235.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Circulation et jambes légères ,

Vigne rouge : maintenez une bonne circulation sanguine

07/08/2018
3 minutes de lecture

Des soucis de circulation sanguine ? Il existe des plantes qui favorisent la stimulation veineuse. Profitez des bienfaits de la vigne rouge !

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Circulation et jambes légères ,

5 plantes pour améliorer la circulation sanguine

25/04/2022
2 minutes de lecture

Sensation de jambes lourdes, les compléments alimentaires peuvent vous aider à retrouver de la légèreté.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Circulation et jambes légères ,

Le marron d'Inde, allié de la circulation veineuse

13/01/2017

3 minutes de lecture

Au-delà de sa fonction ornementale dans les parcs et avenues, le marronnier d'Inde possède des propriétés intéressantes notamment sur le confort circulatoire.

[Lire la suite](#)